



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی-درمانی قزوین
معاونت بهداشتی

سرطان پستان و

خودآزمایی

انتشارات کمیته علمی-اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۶۱۷)

سرطان پستان بیماری است که در آن سلول‌های بدخیم در بافت پستان ایجاد می‌شوند.

عوامل خطر ساز سرطان پستان

- ❖ جنس (در خانم‌ها شایع‌تر است).
- ❖ شروع قاعدگی در سنین پائین (کمتر از ۱۱ سالگی)
- ❖ یائسگی در سنین بالا (بیشتر از ۵۴ سالگی)
- ❖ بالا رفتن سن
- ❖ سابقه خانوادگی : سرطان در فامیل درجه یک(مادر، خواهر، دختر)
- ❖ قد : زنان قد بلند بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند.
- ❖ وزن بالا: (BMI بیشتر از ۳۰) و افزایش وزن بعد از یائسگی
- ❖ مصرف الکل و دخانیات
- ❖ سن بالا در زمان تولد اولین فرزند
- ❖ مصرف بالای چربی‌های اشباع شده

آیامی‌دانید در حال حاضر سرطان

پستان شایع‌ترین سرطان در زنان و مردان می‌باشد؟

مهم‌ترین توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری

- ✚ وزن متعادلی داشته باشید.

✚ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده ، آماده و حاوی مواد نگهدارنده، ترشی و کنسروها پرهیز کنید یا مصرف آن‌ها را کاهش دهید.

✚ میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید چرا که می‌توانند با افزایش سطح آنتی اکسیدان‌ها سبب کاهش بروز سرطان شوند.

✚ حداقل 30 دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید.

✚ از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید.

✚ در صورت دارا بودن فرزند شیرخوار، تغذیه با شیرمادر را مورد توجه قرار دهید.

✚ با ماما یا پزشک در پایگاه‌ها یا مراکز خدمات جامع سلامت درباره خطرات و مزایای مصرف قرص‌های ضدبارداری خوراکی و مصرف هورمون‌های جایگزین یائسگی مشورت کنید .

تشخیص سرطان پستان بیشتر از طریق معاینه

پستان توسط خود فرد صورت می‌گیرد .

بیش از ۷۰٪ از توده‌های پستان توسط خود

بیماران کشف می‌شوند.

روش‌های تشخیص زودرس سرطان پستان

✚ معاینه پستان توسط خود فرد (SBE)

✚ معاینه پستان توسط پزشک و ماما (CBE)

از آخرین باری که معاینه پستان

انجام داده‌اید چه مدت می‌گذرد؟

اهمیت خودآزمایی ماهانه پستان

- هیچ هزینه‌ای برای خانواده ندارد.
- فقط ۱۵ دقیقه وقت و کمی حوصله لازم دارد.
- اگر در مراحل ابتدایی تشخیص داده شود قابل معالجه و درمان است.
- بهترین زمان انجام خودآزمایی ۷-۱۰ روز پس از قاعدگی یا ۳ روز پس از قطع خونریزی قاعدگی است.
- در خانم‌های شیرده بهتر است پس از شیردادن به نوزاد و تخلیه شیر از پستان انجام شود.
- در زنان یائسه و خانم‌هایی که به دلایل پزشکی رحم خود را خارج کرده باشند باید در یک روز مشخص در هر ماه معاینه را انجام دهند

خودآزمایی پستان

خودآزمایی پستان‌ها باید از سن ۲۰ سالگی، به صورت ماهیانه انجام شود.

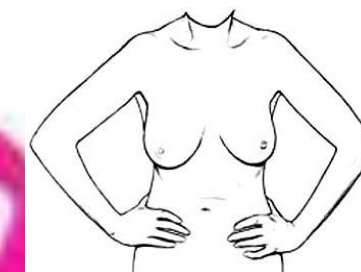
شامل دو مرحله است :

الف- نگاه کردن در مقابل آینه

ب- لمس کردن

نگاه کردن در آینه

۱- مقابل آینه بایستید و دست‌ها را به پهلوها بزنید به طوری که شانه‌ها بالا کشیده شوند. به اندازه، شکل، رنگ و تورم پستان‌ها توجه کنید. در صورت مشاهده هرگونه برآمدگی، فرورفتگی قسمتی از پوست یا نوک پستان، قرمزی، زخم و یا لکه‌های پوستی فوراً به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه نمایید.



۲- دست‌ها را بالا ببرید، طوری که به دو طرف سر بچسبند. در این مرحله نیز به دنبال تغییرات ظاهری به ویژه تغییرات زیر بغل باشید.



لمس کردن

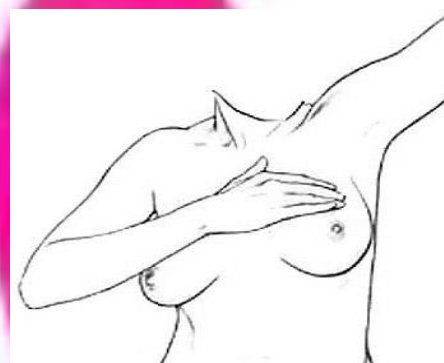
۱- کمی نوک پستان را فشار دهید. دقت کنید آیا مایعی از نوک یک یا هر دو پستان خارج می‌شود یا خیر. این ترشحات می‌تواند آبکی، شیری، خونی و یا مایعی زرد رنگ باشد.



۲- دراز بکشید، دست راست خود را زیر سر گذاشته و با دست چپ، پستان راست را لمس کنید. سپس دست چپ را زیر سر خود بگذارید و با دست راست، پستان چپ را لمس کنید. حرکات دست باید چرخشی و دورانی باشد. این حرکت را از نوک پستان شروع کرده و به خارج حرکت کنید مطمئن شوید که تمام قسمت های پستان و زیر بغل را لمس کرده‌اید.



۳- بایستید یا بنشینید. دست چپ خود را بالا برده و با دست راست قسمت انتهایی پستان چپ، جایی که به زیر بغل منتهی می‌شود را لمس کنید و بالعکس.



در صورتی که توده‌ای لمس کردید یا تغییرات ظاهری در پستان خود دیدید، حتماً به پایگاه یا مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنید.

شایع‌ترین علامت سرطان پستان وجود یک توده سفت و بدون درد در پستان است.

بهترین راه کاهش خطر

سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبت‌های معمول نظیر معاینات دوره‌ای و انجام ماموگرافی در صورت نیاز است.

تدوین:

دکتر نسرين تنكابني

کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر

معاونت بهداشتی

منابع:

- سایت دفتر بیماری‌های غیرواگیر- معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - سال ۱۳۹۶
- مجموعه مداخلات اساسی بیماری‌های غیرواگیر در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه ایران - دستورالعمل اجرایی و محتوای آموزشی ماما - دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر - معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - ۱۳۹۶